# SPARTACHIADA DE IARNĂ a tineretului

La Clujeana

## Întrecerile din grupele sportive sînt în toi

Ca niște gospodari harnici și pricepuți, activiștii consiliului asociației sportive Clujeana iți pun în față documentația din care reiese tot ce au făcut pentru organizarea Spartachiadei de iarnă.

De cind am auzit că se va da startul în noua ediție a Spartachiadei de iarnă, am luat toate măsurile pentru buna organizare a întrecerilor — ne spunea tov. Ion Zavani, activist al asociației sportive. Avem condiții dintre cele mai bune. Ne stă la dispoziție o sală de sport, o pistă de popice și săli de șah.

Am văzut și planul de acțiune: consiliul asociației și-a propus să angreneze pe toți cei aproape 4 000 de membri UCFS în întreceri; s-au stabilit ramurile de sport (gimnastică, haltere, trîntă, orientare turistică, tenis de masă și șah); s-a făcut repartizarea pe zile, pe secții și grupe sportive. Totul se desfășoară după grafic. Azi, la secția „curele" are loc concursul de haltere, la „mecanic șef" — șah, la „ștanță" — tenis de masă. Mîine... Și astfel, cel care vrea să urmărească o întrecere știe precis cînd și unde să meargă. Cei doi activiști, patru antrenori și aproape 60 de instructori voluntari au fost împărțiți pe grupe, de care răspund. Pentru o îndrumare și mai competentă, consiliul asociației sportive Clujeana a cerut de la C.S.M. Cluj antrenori care să vină în mijlocul participanților și să le arate tehnica halterelor și a sportului luptelor. Și iată că antrenorii **T. Roman** — maestru al sportului — și **Gh. Marton** sînt prezenți printre concurenți.

Întrecerile pe grupe sînt în toi. Se cunosc și primii învingători dintre cei care au luat parte la concursurile de haltere, șah și popice. Duminică, la 20 de km. de Cluj, în pădurea Hoia, a avut loc primul concurs de orientare turistică. Așadar, de la faza de organizare, de alcătuire a graficelor, de demonstrații s-a trecut la etapa următoare: desfășurarea concursurilor. În prezent, în sala de sport, la popicărie sau la clubul fabricii au loc întrecerile Spartachiadei de iarnă, la care iau parte sute și sute de harnici muncitori ai renumitei fabrici de încălțăminte Clujeana.

Tov. Ion Zavani ne-a rugat să mai trecem în rîndurile de față și numele maistrului de la tăbăcărie, Ion Făgărășanu (președintele asociației) și ale lui Emil Țară și Pavel Bogdanovici, care contribuie la buna organizare a întrecerilor.

*

Acestea sînt rezultatele muncii perseverente ale unei asociații în care Spartachiada de iarnă se bucură de atenția cuvenită. Unde se muncește cu pasiune, roadele nu se lasă așteptate. Exemplul asociației sportive Clujeana va trebui urmat și de consiliile asociațiilor sportive clujene ELECTROMETAL (președinte V. Chioreanu), I.R.T.A. (președ. ing. V. Trifu), P.T.T.R. (președ. I. Găjdeanu), FLACĂRA (președ. I. Moje), ARMĂTURA (președ. ing. A. Bărăianu) unde n-a avut loc nici măcar deschiderea competiției și unde față de Spartachiada de iarnă a tineretului se manifestă o indiferență inexplicabilă.

CONSTANTIN ALEXE

NOTĂ

## CE SĂ-I FACI, NENE?

*Pe plaiurile maramureșene iarna este în toi. Pe pîrtia de pe Mogoșa, schiorii de prin partea locului s-au și avîntat în curse printre porțile cu stegulețe.*

*Dar ce fac patinatorii?*

*Mercurul termometrului coborîse mult sub zero grade și cei noi sosiți la Baia Mare și-i închipuiau pe acești iubitori ai patinajului încercînd o „figură" grea pe gheață, și bineînțeles, pe cei mai mici (copiii) făcînd primii pași în acest frumos sport. Era de așteptat, de altfel, ca la Baia Mare, unde frigul și înghețul au venit mai devreme ca în alte părți, la dispoziția amatorilor de patinaj să stea patinoare destule, bine întreținute, care să facă față cerințelor.*

*Și totuși lucrurile stau altfel. Priviți fotografia! Aproape 25 de copii au „năvălit" pe acest petic de gheață dintre blocuri. Condițiile nu sînt dintre cele mai bune.* „Dar, ce să-i faci, nene, asta e situația!" — *ne spunea un puști. Și, într-adevăr, asta e situația. Activiștii clubului sportiv orășenesc și cei ai asociațiilor sportive sînt încă în faza de... proiecte.*

*La Baia Mare s-a preconizat să se deschidă patinoare la Școala medie nr. 1, Școala elementară nr. 11, la asociațiile Voința, Olimpia etc. Dar cînd? Aceasta e întrebarea pe care o punem noi și pe care, probabil, au pus-o și mulți dintre acei pe care i-am întîlnit pe străzile orașului, cu patinele pe umăr, alergînd după un petic de gheață.*

AL. CONSTANTIN



Cîțiva activiști ai clubului sportiv orășenesc Baia Mare ne-au spus că nu pot amenaja patinoarele din lipsă de... ger. Fotografia însă, făcută duminică (13 decembrie), ne scutește de comentarii.

*Foto: Al. Constantin*

# EXERCIȚIUL FIZIC ÎN BOLILE CARDIO–VASCULARE

**Sport și sănătate**

Larga răspîndire a sportului, dezvoltarea științifică a culturii fizice medicale și diversitatea studiilor privind fiziologia și fiziopatologia cordului sportiv au permis în ultimele trei decade o cunoaștere aprofundată a locului pe care îl ocupă astăzi exercițiul fizic ca factor profilactic și terapeutic în bolile cardio-vasculare.

Prin mijloace funcționale nespecifice, cultura fizică asociată altor factori naturali (apă, aer, soare) poate duce din punct de vedere cardio-vascular la antrenarea și creșterea capacității de muncă a inimii, mărește forța sa contractilă și o adaptează convenabil efortului și surmenajului inerent vieții și activității noastre zilnice. Deopotrivă, prin ridicarea tonusului vascular periferic, cu accentuarea consecutivă a curentului sanguin și limfatic și diminuarea stazei în rețeaua vasculară a pielii și a organelor de depozit, cultura fizică reglează favorabil circulația în întregul organism. Iată de ce pe plan profilactic exercițiul fizic, prin influențarea pozitivă a activității inimii și a circulației generale, înviorează și fortifică organismul, îi stimulează și-i coordonează funcțiile de apărare împotriva diverselor îmbolnăviri.

Dacă practicarea sportului și a exercițiilor fizice la omul sănătos, ca mijloc nespecific de prevenire a bolilor în general și a unor boli cardio-vasculare în special, nu reprezintă o problemă pur medicală, ci mai degrabă o problemă medico-socială, stabilirea limitelor exercițiului fizic la un bolnav cardio-vascular este o atribuție exclusiv medicală, plină de responsabilitate, a cărei oportunitate și eficacitate, vor fi apreciate diferențiat, de la caz la caz, numai de medicul specialist. Nu poate fi nicidecum vorba de a face un sportiv dintr-un cardiac, de a-i îngădui activitatea competițională și practicarea sporturilor de forță, ci de folosirea dozată și rațională a exercițiilor fizice și a sportului ca mijloc de divertisment și recreație pentru bolnav și de restabilire și întreținere echilibrată a circulației sale. Astfel conceput și aplicat, sportul exercită efecte stimulente și trofice în activitatea inimii și vaselor, creează emoții pozitive, cu efect tonic asupra circulației generale și sistemului nervos. De asemenea, prin efectele lor psihogene, exercițiile fizice și sportul modifică dispoziția anxioasă a bolnavilor cardio-vasculari, risipindu-le temerile și neliniștea și dezvoltîndu-le încrederea, dorința de vindecare și de muncă atît de utile grăbirii și consolidării procesului de însănătoșire.

Experiența a arătat convingător că tulburările cardio- vasculare de origină nervoasă (astenie neuro-circulatorie și distoniile vasculare), hipertensiunea arterială esențială, unele boli valvulare și suferințe vasculare periferice ocluzive (arterite, flebite, boala varicoasă), obezitatea și arterioscleroza pot beneficia de sprijinul terapeutic al sporturilor de durată (plimbarea pe teren plat, patinajul, schiul de coborîre, ciclismul, călăria, tenisul, canotajul și înotul în bazin încălzit) și al culturii fizice medicale (masajul și gimnastica medicală, mișcările active și pasive).

În același timp, printr-o muncă de lămurire plină de răbdare și perseverență, antrenînd cadre medicale de cultură fizică, profesori, antrenori și instructori sportivi, trebuie să interzicem cu desăvîrșire și pentru totdeauna bolnavului cardio-vascular antrenamentele prelungite și grele, sporturile de forță și de rezistență (aruncările și săriturile, cursele de viteză, demi-fond și fond, ascensiunile și boxul), ca și sporturile care, deși lipsite de efort fizic important, pot fi sursa unor accidente grave și irecuperabile atunci cînd sînt practicate de cardiaci (aviația, automobilismul, înotul în mare, în apă curgătoare sau în bazine neîncălzite).

În concluzie, putem afirma că folosirea exercițiului fizic are o fundamentare clinico-fiziologică științifică și în domeniul cardio-vascular. Astfel, aplicarea sa rațională, variată și largă în rîndul celor sănătoși are semnificația unei măsuri medicale preventive de certă valoare, întrucît antrenează o dezvoltare și funcționare armonioasă a aparatului cardio-vascular. În același timp, mînuit cu prudență, temperanță și pricepere, exercițiul fizic poate sprijini eficace mijloacele terapeutice complexe de care dispune medicina contemporană în combaterea bolilor de inimă și vase și în restabilirea timpurie a capacității de muncă a acestor bolnavi.

dr. **DINU DRĂGHICI**
medic specialist la ASCAR

# DRUMEȚIE, DRUMEȚIE...

### INTENSĂ ACTIVITATE ÎN REGIUNEA BRAȘOV

**Nu trebuie** să surprindă faptul că **în regiunea** Brașov turismul ocupă un **loc important** în ierarhia activității **sportive**. Munții înconjurători ai Brașovului și Făgărașului, frumoasa Poiană a Brașovului, Plaiul Foii, Păltinișul etc. sînt puncte permanente de atracție pentru brașoveni. Numărul amatorilor de turism crește mereu și este cazul să adăugăm că zeci și zeci de mii de turiști brașoveni au fost în acest an în diferite excursii de-a lungul și de-a latul țării. De pildă, pînă la finele lunii octombrie, deci în numai 10 luni, cluburile și asociațiile sportive din regiunea Brașov au organizat 3.364 de acțiuni turistice, la care au luat parte peste 250.000 de oameni ai muncii de la orașe și sate.

Cele mai frumoase rezultate au fost obținute de Clubul sportiv orășenesc din Mediaș care, în cadrul celor 518 acțiuni organizate, a creat posibilitatea ca mai bine de 23.000 de iubitori ai turismului să aibă prilejul să cunoască frumusețile patriei noastre. Consiliul raional UCFS Făgăraș a organizat 487 de acțiuni turistice, cu mai mult de 22.000 de participanți, iar C.S.O. Brașov a sprijinit temeinic consiliile celor 106 asociații sportive care, în aceeași perioadă de timp, au organizat 374 de acțiuni turistice, cu o participare de aproape 50.000 de excursioniști. Rezultate frumoase au obținut și raioanele Mediaș, Sf. Gheorghe, Sibiu, Sighișoara, precum și cluburile C.S.M. Sibiu, Luceafărul și Steagul roșu din Brașov.

Ne găsim acum la începutul sezonului de iarnă, în vederea căruia s-au făcut pregătiri deosebite. Pe de o parte — asociațiile, punînd la punct întregul material și echipament (pentru turiștii avansați), iar pe de altă parte... cabanele, „gătite" mereu ca de sărbătoare, în așteptarea excursioniștilor. Și, în regiunea Brașov, nimeni nu se poate plînge că nu sînt cabane. Dimpotrivă, ele există în număr foarte mare, sînt bine utilate și, sub toate aspectele, primitoare. Aceasta poate ține loc și de invitație la drumeție...

C. GRUIA - coresp. reg.

### „CUPA GUTINUL"

Timpul favorabil a permis celor 15 echipe reprezentînd asociațiile sportive din Oradea și Baia Mare să se întreacă recent în cadrul concursului de orientare turistică organizat de comisia regională de turism-alpinism Maramureș și dotat cu „Cupa Gutinul". Am remarcat la start patru echipe de femei. Ele au terminat cu succes concursul. În cele două zile de concurs (etapă de zi și etapă de noapte) concurenții au folosit din plin cunoștințele lor, mînuind cu succes busolele și hărțile puse la dispoziție de organizatori.

Iată rezultatele: **Bărbați**: 1. Minerul Baia Mare (I) 309 p; 2. Minerul Baia Mare (II) 359 p; 3. C.I.P.I. Oradea 395 p. **Femei**: 1. Plastica Oradea 338 p; 2. Minerul Baia Mare 444 p; 3. Sănătatea Șomcuta 1 028 p.

VIRGIL ȘTEFĂNESCU
coresp.

### PRIMA EDIȚIE

La Mediaș, comisia orășenească de turism-alpinism a organizat recent un interesant concurs de orientare dotat cu Cupa C.S.O.M. Au participat 10 echipe. Pe primul loc s-au clasat sportivii asociației Sănătatea (I. Limbășan și Flore Andrescu) care au cîștigat astfel trofeul. Pe locurile următoare au venit în ordine echipele Textila și Ideal. La juniori primele trei locuri au fost cucerite de tineri din asociația Unirea.

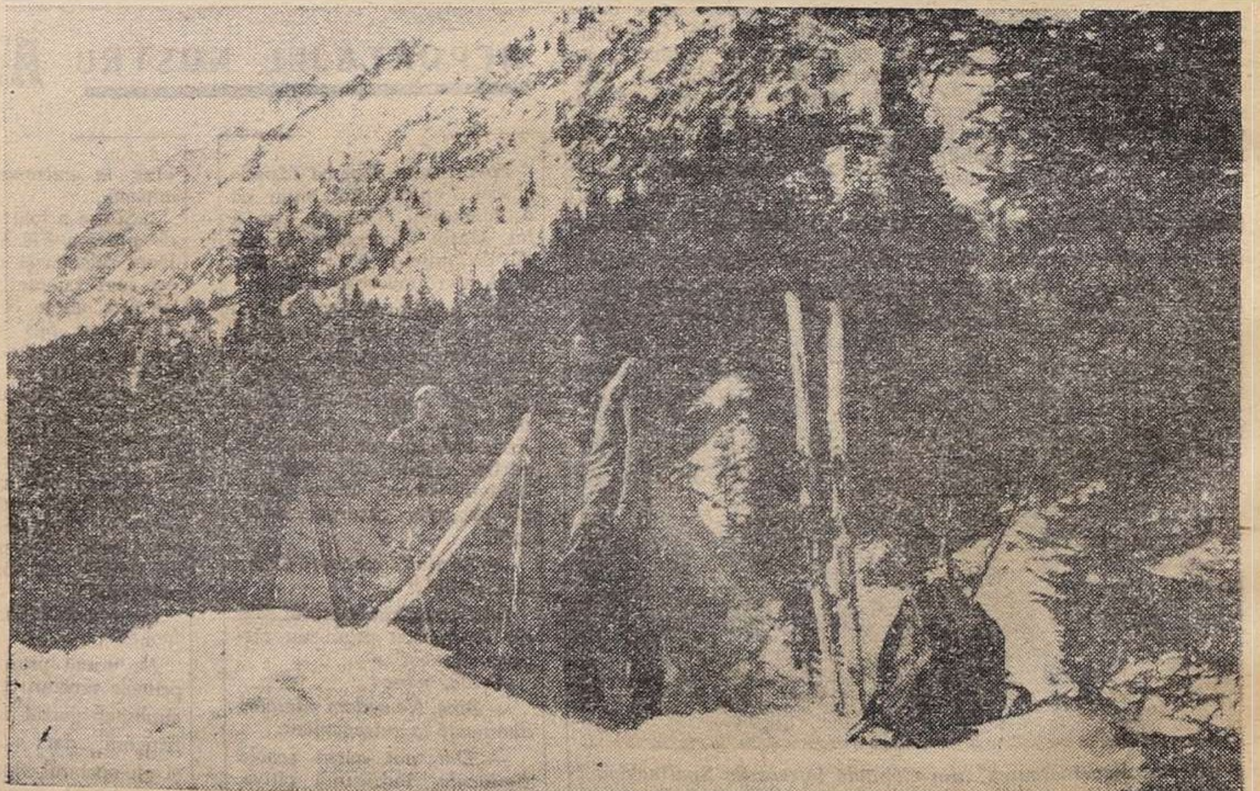
Z. RIȘNOVEANU - coresp.

### NUMEROASE ACȚIUNI TURISTICE

Consiliile asociațiilor sportive de pe cuprinsul raionului Hațeg se preocupă îndeaproape de turism. Astfel, de la începutul acestui an și pînă în prezent au fost organizate 107 acțiuni turistice, cu 7.411 participanți.

S-au remarcat în organizarea activității turistice următoarele asociații sportive: Sănătatea Păclișa, Sănătatea Hațeg, Streiul Baru Mare, Avîntul Hațeg și Vasile Roaită-Hațeg

NICU SBUCHEA - coresp.



*Iarna, în Retezat.*

Foto: St. Ciotloș